Becerril – Cesar, 10 de Abril del 2025

Doctora.

MILADIZ CAPATAZ

Referente de la dimensión S.A.N

Asunto: Invitación a la Segunda Sesión Educativa del PIC – Dimensión Seguridad Alimentaria.

Cordial saludo,

En el marco de la ejecución del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio, desde la Dimensión de Seguridad Alimentaria, nos permitimos extenderle una cordial invitación para acompañar la segunda sesión educativa del ciclo de formación en salud nutricional, dirigido a mujeres gestantes, madres lactantes y cuidadores de niños menores de 2 años en los microterritorios priorizados.

La temática principal de la segunda sesión será:
"Estado nutricional: cómo reconocerlo y actuar a tiempo", con el propósito de fortalecer los conocimientos y prácticas de las familias frente a la detección temprana de signos de desnutrición y otros riesgos asociados a una alimentación inadecuada en la primera infancia.

Detalles de la actividad:

Lugar: Barrio Mochilanga

Hora: 03:00 pm

Día: 14 de Abril 2025

Agradecemos su atención y esperamos contar con su apoyo para el exitoso desarrollo de la actividad.

Cordialmente,

María Elena Romero J.

MARIA ELENA ROMERO JIMENEZ

Nutricionista

Recibido.
10-04-2025
Hora: 2:00pm.
Miladiz Capataz A.

Becerril – Cesar, 10 de Abril del 2025

Señor:

CARLOS BOTELLO

Presidente del Barrio Mochilanga

Asunto: Invitación a la Segunda Sesión del Ciclo de Educación en Nutrición – GABAS

Cordial saludo,

En el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio, desde la Dimensión de Seguridad Alimentaria y Nutricional, me permito extenderle una cordial invitación a usted como presidente de la comunidad, para que nos acompañe en la segunda sesión del ciclo educativo dirigido a mujeres gestantes, madres lactantes y cuidadores de niños y niñas menores de 2 años.
Esta segunda sesión tiene como objetivo sensibilizar a la comunidad sobre los riesgos del consumo de grasas saturadas, grasas trans y azúcares añadidos, promoviendo prácticas alimentarias saludables de acuerdo con las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS).

Detalles de la actividad:

Lugar: Barrio Mochilanga

Hora: 03:00 pm

Día: 14 de Abril 2025

Agradecemos su atención y esperamos contar con su apoyo para el exitoso desarrollo de la actividad.

Cordialmente,

María Elena Romero J.

MARIA ELENA ROMERO JIMENEZ

Nutricionista

Carlos A. Botello P.
10-Abril 2025

TEMA:	
Realizar tres (3) ciclos de educación y comunicación en salud cada ciclo mínimo de 9 sesiones y cada sesión de educación colectiva tendrá una duración de 120 minutos con el mismo grupo las 9 sesiones, cada grupo mínimo de 20 personas para formar a mujeres y hombres en el tema de las Guías Alimentaria Basadas en Alimentos GABAS para la mujer gestante, madres en periodo de lactancia materna y niños y niñas menores de 2 años, para fortalecer las buenas prácticas de patrones alimentarios saludables y el consumo de alimentos de niños menores de 6 años con signos y síntomas de DNT (incluye material de apoyo, organización, logística y profesional idóneo).	
Práctica saludable:	Promoción del estado nutricional óptimo mediante la adopción de prácticas alimentarias conscientes, enfocadas en el consumo de alimentos frescos y variados, la reducción de ultra procesados, y la identificación de desequilibrios nutricionales como la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad.
Grupo Objeto	El grupo objeto de la actividad son mínimo 20 personas, conformadas por mujeres gestantes, madres en periodo de lactancia materna, niños menores de dos y seis años, en el Barrio Mochilanga.
Objetivo de la actividad	Promover la salud, prevenir enfermedades, mantener el equilibrio entre la ingesta de nutrientes y las necesidades del organismo. El objetivo de la actividad fue proporcionar a los participantes una comprensión integral del estado nutricional, abordando su definición, formas de evaluación y principales implicaciones en la salud. Asimismo, se buscó identificar los factores determinantes que afectan la nutrición en el entorno familiar, diferenciar condiciones como la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad, y promover prácticas alimentarias saludables orientadas al bienestar físico y emocional de la población intervenida.
Tiempo estimado	120 min

Descripción de la actividad	**Seguridad alimentaria y nutricional** **Fecha:** 14 de abril de 2025 **Hora:** 03:00 pm **Lugar**: BARRIO MOCHILANGA, BECERRIL CESAR. **Duración:** 120 minutos SESION 2. Desarrollo: Durante la segunda sesión del ciclo educativo, se desarrolló una intervención comunitaria en salud nutricional en el barrio Mochilanga. La jornada incluyó una retroalimentación sobre los contenidos de la sesión anterior, seguida de una exposición participativa donde se abordaron aspectos conceptuales y prácticos del estado nutricional, sus indicadores, y los factores que lo afectan. Se promovió la reflexión crítica sobre los hábitos alimenticios del entorno familiar y comunitario, se socializaron los riesgos asociados al consumo excesivo de productos procesados y se resaltó la importancia del consumo de alimentos naturales y balanceados. La sesión finalizó con un ejercicio de compromiso individual orientado a aplicar los conocimientos adquiridos.

Indicadores de logro	Al finalizar la sesión, los participantes lograron reconocer los principales indicadores utilizados para determinar el estado nutricional individual. Además, adquirieron conocimientos sobre la importancia de una alimentación saludable y balanceada como estrategia para prevenir alteraciones nutricionales y enfermedades asociadas.
Materiales o insumos requeridos	Cartelera alusiva al tema.

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2025
ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL
HOSPITAL SAN JOSE

EJE ESTRATEGICO	ATENCION PRIMARIA EN SALUD				
LUGAR:	BARRIO MOCHILANGA	**FECHA**	14 DE ABRIL DEL 2025	**HORA INICIO**	03:00 P.M
				HORA FINAL	05:00 P.M

TIPO DE ACTIVIDAD:	**JORNADAS**		**REUNION**		**CONCERTACION**		**CARACTERIZACION**	
	Reunión		**Capacitación**		**Otra/cual:**	SESION #2		

ACTIVIDAD	Realizar tres (3) ciclos de educación y comunicación en salud cada ciclo mínimo de 9 sesiones y cada sesión de educación colectiva tendrá una duración de 120 minutos con el mismo grupo las 9 sesiones, cada grupo mínimo de 20 personas para formar a mujeres y hombres en el tema de las Guías Alimentaria Basadas en Alimentos GABAS para la mujer gestante, madres en periodo de lactancia materna y niños y niñas menores de 2 años, para fortalecer las buenas prácticas de patrones alimentarios saludables y el consumo de alimentos de niños menores de 6 años con signos y síntomas de DNT (incluye material de apoyo, organización, logística y profesional idóneo).
ENTORNO:	Comunitario
OBJETIVOS:	• **Comprender el concepto de estado nutricional:** Brindar a los participantes una comprensión clara y sencilla sobre qué es el estado nutricional, cómo se evalúa y cuáles son sus implicaciones en la salud individual y familiar. • **Reconocer los factores que influyen en el estado nutricional:** Identificar los elementos que afectan el estado nutricional en los hogares, como la calidad de la alimentación, el acceso a alimentos saludables y los hábitos alimentarios adquiridos. • **Diferenciar entre desnutrición, sobrepeso y obesidad:** Explicar las consecuencias de un estado nutricional deficiente, tanto por carencias como por excesos, especialmente en gestantes, lactantes y niños menores de 2 años. • **Promover prácticas alimentarias que mejoren el estado nutricional:** Sensibilizar sobre la importancia del consumo de alimentos frescos y variados, la lactancia materna, y la reducción del consumo de productos procesados y ultraprocesados.
POBLACIÓN OBJETIVO:	Toda la población en general
LOGROS:	☑ **Comprensión del concepto de estado nutricional:** Los participantes identificaron que el estado nutricional no depende

Becerril Cesar

	únicamente del peso corporal, sino también de factores como la alimentación equilibrada, el estado de salud, la actividad física y el acceso a alimentos saludables. ☑ **Reconocimiento de señales de malnutrición:** Se fortaleció el conocimiento sobre los signos de alerta en niños menores de 6 años y mujeres gestantes, como la pérdida de peso, debilidad, palidez, entre otros, permitiendo que los asistentes se sientan más seguros al momento de identificar posibles casos de desnutrición o sobrepeso. ☑ **Valoración de la alimentación como determinante del bienestar:** A través de la reflexión y participación activa, se promovió una mayor conciencia sobre cómo los hábitos alimenticios impactan el desarrollo físico y mental, tanto en niños como en adultos. ☑ **Fomento de la autoevaluación de hábitos alimentarios:** Los asistentes manifestaron interés por revisar sus prácticas alimenticias diarias y mostraron disposición para implementar cambios positivos, como reducir el consumo de alimentos poco saludables y aumentar el consumo de frutas, verduras y proteínas de calidad.
DIFICULTADES:	No se encontró dificultad durante la sesión realizada.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- **PLANEACION:** Para el desarrollo de la sesión #2, la profesional encargada de la dimensión de Seguridad Alimentaria Nutricional, con días anticipados convoco por medio de oficios formalmente a los entes gubernamentales como secretaria de salud (SILVIA PIZARRO), referente de la dimensión (Miladis Capataz) y al presidente del barrio Mochilanga (Carlos Botello) a participar de la sesión #2.

INTRODUCCION

En el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) municipal, desde la dimensión de **Seguridad Alimentaria y Nutricional**, se continúa el desarrollo del primer ciclo del proceso educativo comunitario dirigido a toda la población en general. La alimentación saludable es uno de los objetivos principales en las sociedades más avanzadas ya que permite a las personas disfrutar de una vida además de longeva en condiciones optimizadas. Cada vez más la preocupación de las personas por conocer lo que comen y las condiciones en las que se produce obliga a los estados a incorporar una información fidedigna en el etiquetado, así como el control sobre los procesos de producción.

La nutrición es el proceso por el cual los nutrientes contenidos en los alimentos satisfacen las necesidades de nuestras células y permiten el desarrollo adecuado de nuestros sistemas y aparatos con el fin de proporcionar a las personas de una resistencia física adecuada a nuestra actividad

diaria. Para llevar a cabo una correcta nutrición debemos conocer las necesidades específicas de nuestro organismo en función de la edad, sexo y actividad que realizamos.

La dieta es el resultado de la selección de los alimentos que vamos a ingerir para proporcionar los nutrientes que requiere nuestro organismo. Por ello las dietas dependen de otros factores o condicionantes como la cultura, la disponibilidad estacional de los alimentos y los gustos específicos de cada persona, entre otros. A lo largo de este curso conoceremos los nutrientes necesarios para satisfacer nuestras necesidades calóricas y metabólicas y propondremos diferentes dietas que nos permitan por una parte disfrutar de los alimentos y de una cocina creativa y atractiva al tiempo que nos alimentamos de forma saludable.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

El día 14 de abril del 2025 siendo las 03:00 p.m, fueron convocados en la casa del presidente del barrio mochilanga, para dar seguimiento a la sesión #2 Se inició con una breve retroalimentación de la sesión anterior, permitiendo recordar conceptos clave. Se incentivó la participación espontánea con preguntas guía, contamos con la intervención de la Nutricionista encargada de la dimensión.

SESION #2

1. **Bienvenida y retroalimentación sesión # 1 (20 minutos)**

La sesión inició con una cálida bienvenida a los participantes por parte del equipo de salud y la profesional en nutrición encargada del proceso. Se agradeció la asistencia y el compromiso mostrado por los participantes desde la primera sesión, destacando su papel activo en la transformación de los hábitos alimentarios en sus familias y comunidades.

Durante este espacio, se realizó una breve recapitulación de los temas abordados en la sesión anterior, haciendo énfasis en la importancia de consumir alimentos frescos y variados. También se recordó el propósito general del ciclo educativo, centrado en empoderar a madres, gestantes y cuidadores con herramientas prácticas basadas en las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS). Se incentivó a los asistentes a participar activamente, compartir sus experiencias, expresar sus dudas y apropiarse de los conocimientos adquiridos para aplicarlos en el entorno familiar. La bienvenida finalizó con una breve dinámica de integración para fortalecer la cohesión grupal y generar un ambiente participativo.

2. **Socialización participativa (60 minutos)**

La sesión educativa se centró en sensibilizar a los participantes sobre consumir alimentos frescos y variados y los riesgos para la salud asociados al consumo excesivo de grasas saturadas, grasas trans y azúcares añadidos. Durante esta segunda sesión educativa del ciclo del PIC municipal, se abordó de manera integral el tema del estado nutricional, con el propósito de que las mujeres gestantes, madres lactantes y cuidadores de niños menores de 2 años comprendieran qué significa este concepto, cómo se evalúa y qué implicaciones tiene en su salud y la de sus familias.
Se inició el espacio explicando, en un lenguaje sencillo y adaptado a las realidades de la comunidad, que el estado nutricional es el reflejo del equilibrio entre la ingesta de alimentos y las necesidades fisiológicas del cuerpo, es decir, que no basta con comer, sino que es necesario alimentarse bien, con calidad y en proporciones adecuadas.

Becerril Cesar

Se socializó que el estado nutricional no solo se observa por el peso, sino por otros indicadores como la talla, el nivel de energía, la frecuencia de enfermedades, el desarrollo infantil y la apariencia física. Se hizo énfasis en los riesgos de un estado nutricional deficiente, tanto por desnutrición (cuando hay carencias alimentarias) como por exceso (sobrepeso y obesidad), que hoy en día son frecuentes debido al alto consumo de productos procesados, bebidas azucaradas y comidas rápidas.

También se abordaron los factores que pueden afectar el estado nutricional en los hogares del municipio, como:

- La falta de acceso a alimentos frescos o variados.
- El desconocimiento sobre cómo combinar los alimentos de forma saludable.
- El uso frecuente de productos empacados, bebidas azucaradas y comidas ultraprocesadas.
- El bajo consumo de frutas, verduras, leguminosas y agua potable.

Se trataron temas como:

¿Qué es el estado nutricional?

Se explicó que el estado nutricional es el resultado entre lo que una persona come y cómo su cuerpo utiliza esos alimentos. Depende de la calidad, cantidad y variedad de la alimentación, así como de factores como actividad física, enfermedades y estilo de vida.

Indicadores del estado nutricional:

Se compartieron de forma sencilla conceptos como peso, talla, perímetro cefálico (en menores), índice de masa corporal (IMC) y signos visibles de desnutrición o sobrepeso.

Factores que afectan el estado nutricional:

Entre ellos, la pobreza alimentaria, consumo excesivo de alimentos procesados, poca ingesta de agua, y desconocimiento sobre combinaciones alimentarias adecuadas.

¿QUÉ ES EL ESTADO NUTRICIONAL?

El estado nutricional se refiere al grado en que los nutrientes de la dieta satisfacen las necesidades del organismo, lo que afecta la salud y el bienestar. Es un indicador clave que refleja el equilibrio entre la ingesta de nutrientes y las demandas nutricionales de una persona.
El estado nutricional se evalúa considerando:

- **Ingesta de alimentos:** La cantidad y variedad de alimentos consumidos.
- **Necesidades nutricionales:** Factores como la edad, sexo, actividad física, estado de salud y crecimiento.
- **Absorción y utilización de nutrientes:** La capacidad del cuerpo para procesar los nutrientes.

La evaluación del estado nutricional puede realizarse mediante:

- **Análisis antropométricos:** Medidas como el peso, talla, índice de masa corporal (IMC).
- **Análisis bioquímicos:** Determinación de niveles de nutrientes en la sangre.
- **Evaluaciones clínicas:** Examen físico para identificar signos de desnutrición o sobrepeso.

Un estado nutricional óptimo se alcanza cuando:

- El organismo recibe los nutrientes necesarios en cantidad y calidad adecuadas.
- Se cubren las necesidades fisiológicas, bioquímicas y metabólicas.
- Se evitan tanto el déficit como el exceso de nutrientes.

Un desequilibrio en el estado nutricional puede llevar a problemas de salud, como desnutrición, obesidad y enfermedades metabólicas. La evaluación del estado nutricional es fundamental para la prevención y tratamiento de estas afecciones.

Por debajo de 18,5	Bajo peso
18,5–24,9	Peso normal
25.0–29.9	Pre-obesidad o Sobrepeso
30.0–34.9	Obesidad clase I
35,0–39,9	Obesidad clase II
Por encima de 40	Obesidad clase III

INDICADORES DEL ESTADO NUTRICIONAL

Los indicadores del estado nutricional son herramientas para evaluar la salud de una persona en relación a su alimentación y el aporte de nutrientes. Estos indicadores pueden ser directos (antropométricos, bioquímicos, clínicos) o indirectos (ingreso per cápita, consumo de alimentos, tasas de mortalidad).

Indicadores Directos:

- **Antropométricos:**
  - **Índice de Masa Corporal (IMC):** Relación entre peso y talla, se utiliza para clasificar el estado nutricional (bajo peso, normal, sobrepeso, obesidad).
  - **Peso para la edad (PE):** Indicador de crecimiento que relaciona el peso con la edad.
  - **Peso para la talla (PT):** Indicador de crecimiento que relaciona el peso con la talla, refleja el estado nutricional actual.

- **Talla para la edad (TE):** Indicador de crecimiento que relaciona la talla con la edad.
- **Circunferencia del brazo para la edad (CB-E):** Refleja la masa muscular y grasa del brazo.
- **Circunferencia cefálica para la edad (CC-E):** Indicador de crecimiento cerebral.

- **Bioquímicos:**
  - **Análisis de sangre, orina o heces:** Para determinar la concentración de nutrientes y metabolitos, que puede indicar deficiencias o exceso de ciertos nutrientes.
  - **Evaluación de la función inmunológica:** Puede verse afectada por la desnutrición.

- **Clínicos:**
  - **Signos y síntomas de desnutrición:** Como edema, cabello delgado, piel con manchas decoloradas, entre otros.
  - **Evaluación de la salud general:** Para identificar enfermedades que puedan afectar el estado nutricional.

Indicadores Indirectos:

- **Ingreso per cápita:** Refleja la capacidad económica para acceder a alimentos.
- **Consumo de alimentos:** Indica la cantidad y calidad de alimentos que se consumen.
- **Tasas de mortalidad infantil:** Puede estar relacionada con la desnutrición infantil.
- **Calidad de la dieta:** Evalúa los patrones de alimentación y su relación con la salud.
- **Niveles de seguridad alimentaria en el hogar:** Indica el acceso a alimentos suficientes y de calidad.

FACTORES QUE AFECTAN EL ESTADO NUTRICIONAL:

El estado nutricional, o la salud nutricional de una persona, puede verse afectado por diversos factores, que se pueden clasificar en biológicos, psicológicos, sociales, económicos y ambientales. Estos factores interactúan de manera compleja, influenciando tanto la ingesta de nutrientes como su utilización por el cuerpo.

Factores biológicos:

- **Edad:**

Las necesidades nutricionales varían según la edad, con necesidades específicas para niños, adolescentes, adultos y ancianos.

- **Sexo:**

La composición corporal y las necesidades nutricionales también varían según el sexo.

- **Estado fisiológico:**

El embarazo, la lactancia y otras condiciones fisiológicas impactan en las necesidades nutricionales.

- **Actividad física:**

El nivel de actividad física influye en la necesidad de energía y nutrientes.

- **Enfermedades:**

Algunas enfermedades pueden afectar la capacidad de la persona para digerir, absorber o utilizar los nutrientes.

- **Herencia:**

La genética puede influir en la predisposición a ciertas condiciones de salud que afectan el estado nutricional.

Factores psicológicos:

- **Ansiedad y depresión:**

El estado de ánimo puede afectar la ingesta de alimentos y la elección de alimentos, pudiendo llevar a comer por emociones o a la desnutrición.

- **Trastornos alimentarios:**

El comportamiento alimentario irregular, como anorexia o bulimia, puede afectar significativamente la salud nutricional.

- **Percepción de la salud:**

Las creencias sobre la salud y la nutrición, así como las expectativas sobre los resultados de la dieta, pueden influir en la elección de alimentos.

Factores sociales:

- **Nivel socioeconómico:**

La disponibilidad de alimentos y el acceso a alimentos saludables pueden estar limitados por el nivel socioeconómico de una persona o familia.

- **Educación:**

El conocimiento sobre nutrición y la capacidad para elegir alimentos saludables pueden estar relacionados con el nivel de educación.

- **Hábitos alimentarios:**

La cultura, la tradición y los hábitos alimentarios de una comunidad pueden influir en la elección de alimentos.

- **Grupos sociales:**

Las redes sociales y los grupos de apoyo pueden influir en la adopción de hábitos alimentarios saludables.

Factores económicos:

- **Ingresos:**

El acceso a alimentos saludables y la capacidad para comprar alimentos nutritivos dependen de los ingresos.

- **Precios de los alimentos:**

Los precios de los alimentos pueden influir en la elección de alimentos, especialmente en hogares con ingresos bajos.

- **Disponibilidad de alimentos:**

La disponibilidad de alimentos frescos, nutritivos y económicos puede variar según la ubicación geográfica.

Factores ambientales:

- **Entorno:**

El entorno físico, como el acceso a mercados de alimentos saludables, el ambiente escolar o laboral, puede influir en la elección de alimentos y la actividad física.

- **Contaminación:**

La contaminación de los alimentos y el agua puede afectar la salud nutricional.

- **Políticas de salud:**

Las políticas de salud y nutrición, como la publicidad de alimentos, pueden influir en las decisiones alimentarias.



Para fomentar el aprendizaje práctico, se propusieron situaciones hipotéticas donde los participantes debían identificar si una persona tenía o no un buen estado nutricional, con base en los hábitos alimentarios y síntomas descritos. Esta dinámica permitió que reflexionaran sobre su propia alimentación y la de sus hijos, reconociendo aspectos a mejorar, se animó a todos a ver su alimentación diaria como una oportunidad de cuidar su salud, y se dejó el mensaje claro de que un buen estado nutricional no se logra con dietas costosas ni con productos de moda, sino con constancia, equilibrio y uso inteligente de los alimentos disponibles en el entorno.

3. **Participación activa y reflexión (20 minutos)**

4. **Participación activa y reflexión (20 minutos)**

Durante este espacio, se promovió la **interacción directa entre los participantes** y la profesional en nutrición mediante una dinámica participativa verbal orientada a la comprensión del estado nutricional como concepto clave para el cuidado de la salud, especialmente en gestantes, madres lactantes y niños menores de 2 años.
Se inició con preguntas abiertas como:

- "¿Qué entienden por estado nutricional?"
- "¿Creen que la alimentación diaria influye directamente en cómo se sienten física y emocionalmente?"
- "¿Han notado cambios en su salud cuando mejoran o empeoran sus hábitos alimentarios?"

Estas preguntas sirvieron como punto de partida para compartir **experiencias personales, prácticas alimenticias comunes en la comunidad y preocupaciones frente a la alimentación infantil y materna**. Los asistentes participaron activamente, expresando tanto aciertos como dificultades en su alimentación diaria, permitiendo identificar factores culturales, económicos y de acceso a alimentos que inciden en su nutrición.
A través de esta reflexión conjunta, se logró:

- Reconocer la **importancia de mantener un estado nutricional adecuado** para prevenir enfermedades como anemia, desnutrición, sobrepeso y obesidad.
- Entender que el estado nutricional no se basa solo en el peso corporal, sino también en la calidad de los alimentos consumidos y en el equilibrio entre lo que se ingiere y las necesidades individuales según la etapa de vida.
- Identificar compromisos personales para mejorar su alimentación y bienestar.

CIERRE Y RETROALIMENTACION (20 MINUTOS)

El cierre de la sesión es un momento clave para reforzar lo aprendido, resolver inquietudes y, sobre todo, **motivar a las participantes a aplicar los conocimientos en su día a día.**
Durante estos 20 minutos se realiza un resumen participativo de los temas abordados, como elm estado nutricional de las personas. Posteriormente, se propone un espacio de **compromisos individuales o familiares**, donde cada participante comparte al menos una acción concreta que se compromete a realizar antes de la próxima sesión.

Por último, se agradece sinceramente su participación, su interés y su compromiso con el proceso educativo. También se le invita a la siguiente sesión, generando expectativa y recordando que cada encuentro es un paso más hacia el bienestar de sus familias y su comunidad. La sesión #2 finalizo siendo las 05:00 p.m con la asistencia de 20 personas.

CARACTERIZACION:
El total de personas intervenidas fue de 20 personas.

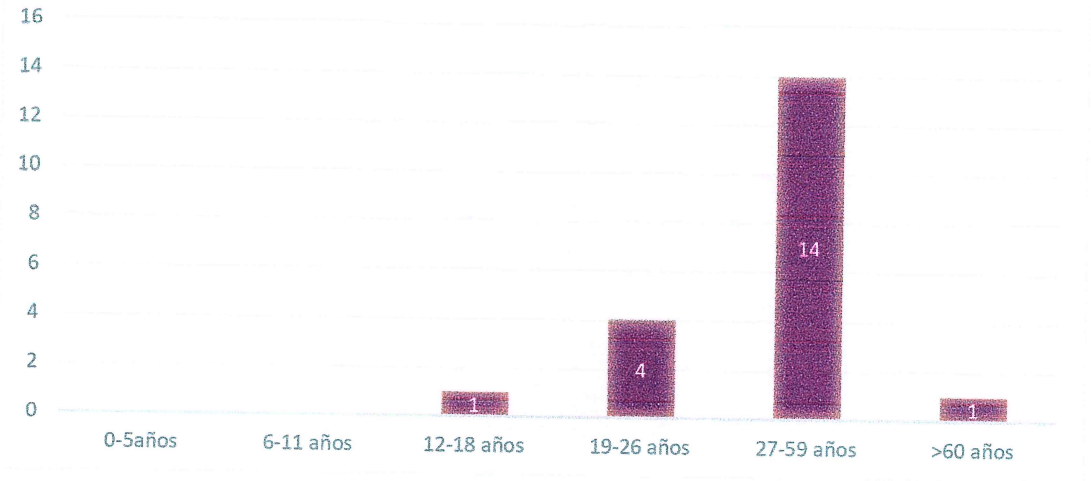
A continuacion hacemos una descripción grafica de las caracteristicas demográficas de la población intervenida.



INTERPRETACION: La grafica muestra un total de 20 personas intervenidas de la cual la mayor parte 19 personas pertenecen al sexo Femenino y la menor parte con 1 persona al sexo Masculino.

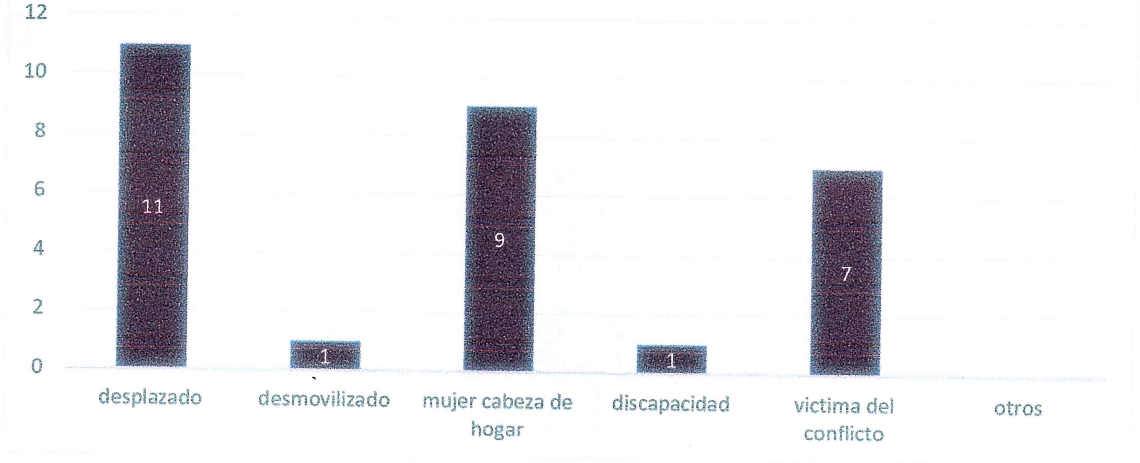
Becerril Cesar

CICLO DE VIDA

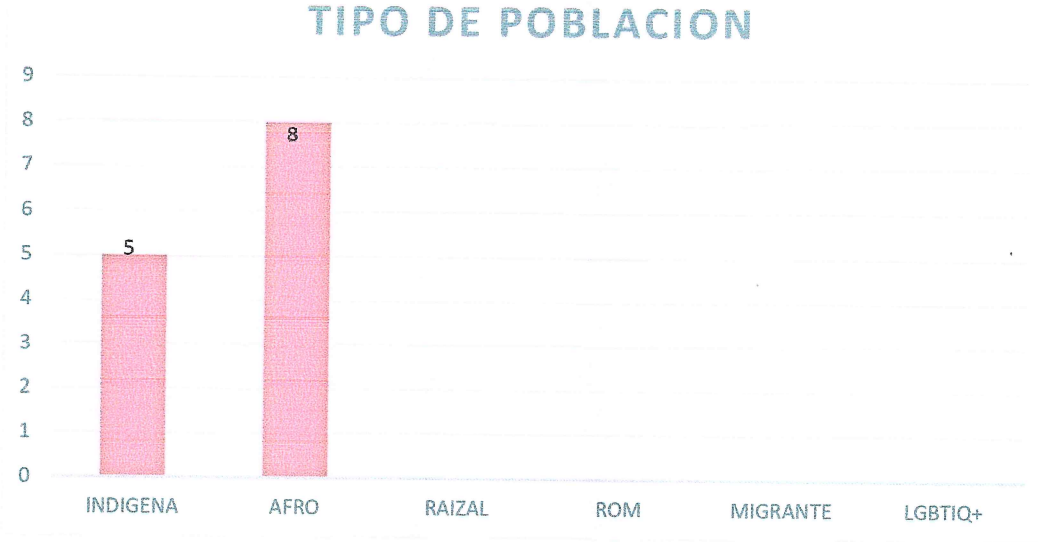


INTERPRETACION: Se abordaron en total 20 personas, la mayor parte 14 personas son de rango de edad ADULTEZ (entre 27-59 años), 4 persona rango de edad JUVENTUD (entre 19-26 años). 1 personas son de rango de edad ADOLESCENCIA (entre 12-18 años), 1 personas son de rango de edad ADULTO MAYOR (> 60 años),

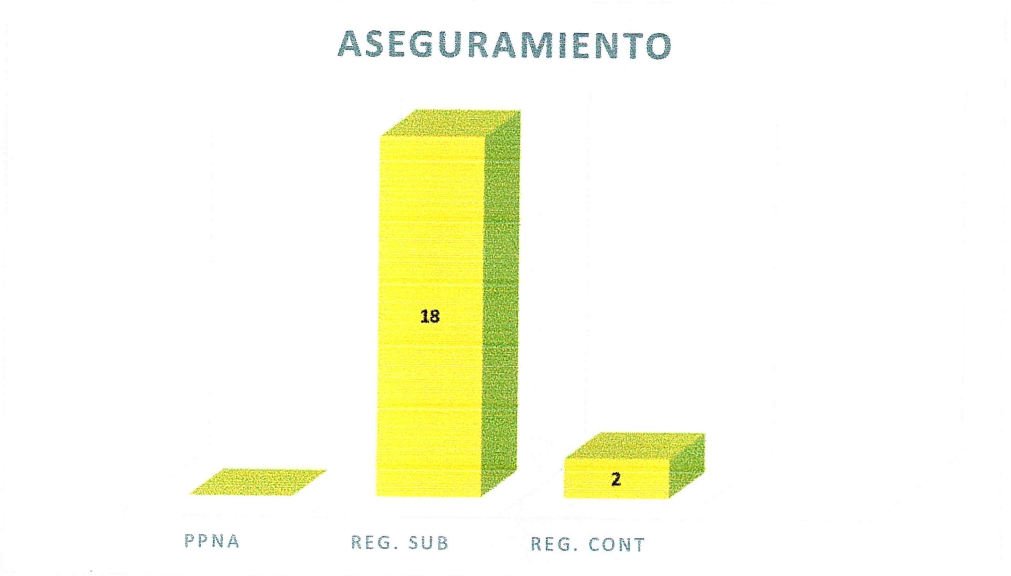
CONDICION SOCIAL



INTERPRETACION: Se abordaron en total 20 personas, la mayor parte 11 personas pertenecen a la CONDICION DESPLAZADO, 9 personas pertenecen a CONDICION MADRE CABEZA DE HOGAR, 7 personas pertenecen a la CONDICION VICTMAS DEL CONFLICTO, 1 persona en CONDICION DE DESMOVILIZADO, y 1 persona en CONDICION DE DISCAPACIDAD.



INTERPRETACION: Se abordaron en total 20 personas, la cuales 8 se auto reconocen como población AFRODESCENDIENTE y 5 personas se auto reconocen como INDIGENA.



INTERPRETACION: Se abordaron en total 20 personas, la mayor parte 18 personas son del REGIMEN SUBSIDIADO y la menor parte 2 personas pertenecen al REGIMEN CONTRIBUTIVO.

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

EVIDENCIA FOTOGRAFICA SESION #2

ACTIVIDAD: Realizar tres (3) ciclos de educación y comunicación en salud cada ciclo mínimo de 9 sesiones y cada sesión de educación colectiva tendrá una duración de 120 minutos con el mismo grupo las 9 sesiones, cada grupo mínimo de 20 personas para formar a mujeres y hombres en el tema de las Guías Alimentaria Basadas en Alimentos GABAS para la mujer gestante, madres en periodo de lactancia materna y niños y niñas menores de 2 años, para fortalecer las buenas prácticas de patrones alimentarios saludables y el consumo de alimentos de niños menores de 6 años con signos y síntomas de DNT (incluye material de apoyo, organización, logística y profesional idóneo).

FECHA: 14/ABRIL/2025

LUGAR: BARRIO MOCHILANGA









ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE

REGISTRO DE ASISTENCIA

Página____ de_____

MUNICIPIO: BECERRIL | **LUGAR:** Mochilanga | **Fecha: D:** 14 **M:** 04 **A:** 25 | **Hora:** 3:00 pm

ACTIVIDAD: Realizar tres (3) ciclos de educación y comunicación en salud cada ciclo mínimo de 9 sesiones y cada sesión de educación colectiva tendrá una duración de 120 minutos con el mismo grupo las 9 sesiones, cada grupo mínimo de 20 personas para formar a mujeres y hombres en el tema de las guías alimentarias basadas en alimentos sabas para la mujer gestante, madres en periodo de lactancia materna y niños y niñas mayores de 2 años, para fortalecer las buenas de patrones alimentarios saludables y el consumo de alimentos de niños menores de 6 años con signos y síntomas
META DEL PRODUCTO PTS: de DNT (incluye material de apoyo, organización, logística y profesional idoneo)

Número	Nombre y Apellidos	IDENTTIFICACIÒN	TIPO DE IDENTIFICACION	No. Celular	SEXO		EDAD	OCUPACIÒN	ENTORNO				ENTIDAD/BARRIO	CONDICIÒN						TIPO DE POBLACIÒN						Aseguramiento			Firma
					Femenino	Masculino			LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.	
1	Angelica Perez	1062807831	CC	3135732541	X		34	Empleada				X	Mochilanga		X	X					X							X	ANGELICA PEREZ
2	Sharol montejo	1062806553	CC	3175630210	X		18	Estudiante				X	Mochilanga	X			X	X			X						X		Sharol Montejo
3	Darly Padilla	1062814705	CC	3126076882	X		28	Ama de casa				X	11	X		X											X		Darlin Padilla
4	Luz Elena Jimenez	1062812549	CC	3146137101	X		29	Ama de casa				X	11	X													X		Luz Helena J.
5	Mery Galeano	37317883	CC	3207194190	X		62	Ama de Casa				X	(1	X				X			X						X		Mery Galeano
6	Eva Pedroza	1010099116	CC	3164949666	X		33	Ama de Casa				X	11	X				X									X		Eva Pedroza
7	Yeleika Diaz	1120749998	CC	3116119686	X		30	Ama de casa				X	11	X				X		X							X		Yeleika D
8	Liana nieves T	1062806460	CC	3205010556	X		19	Estudiante				X	11	X						X							X		Liana Nieves
9	Yuli Garcia	1050004370	CC	3043146164	X		38	Ama de casa				X	11			X												X	Yuly Garcia
10	Yeinis Arias	1062809191	CC	3116519230	X		33	Ama de casa				X	11	X						X							X		Yeinis Arias T.

ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE

REGISTRO DE ASISTENCIA | Página____ de____

MUNICIPIO: BECERRIL | **LUGAR:** Mochilanga | **Fecha:** D: 14 M: 04 A: 25 | **Hora:** 3:00 pm

ACTIVIDAD: Realizar tres (3) ciclos de educación y comunicación en salud cada ciclo minimo de 9 sesiones y cada sesión de educación colectiva tendra una duración de 120 minutos con el mismo grupo las 9 sesiones, cada grupo minimo de 20 personas para formar a mujeres y hombres en el tema de las Guías Alimentaria Basadas en Alimentos GABAS para la mujer gestante, madres en periodo de lactancia materna y niños y niñas menores de 2 años, para fortalecer las buenas practicas de patrones alimentarios Saludables y el Consumo de alimentos de niños menores de 6 años con signos y síntomas de DNT (incluye material de apoyo, organización, logística y profesional idóneo).

META DEL PRODUCTO PTS:

Número	Nombre y Apellidos	IDENTTIFICACIÒN	TIPO DE IDENTIFICACION	No. Celular	SEXO		EDAD	OCUPACIÒN	ENTORNO				ENTIDAD/BARRIO	CONDICIÒN						TIPO DE POBLACIÒN						Aseguramiento			Firma
					Femenino	Masculino			LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Subs	Reg. Cont.	
1	Laura Barreto	1002944540	CC	3209542023	X		31	Estudiante				X	Mochilanga			X										X		Laura B.
2	Nataly Ballesteros	1062805026	CC	3207417935	X		20	Ama de casa				X	Mochilanga								X					X		
3	Kelly Arias	1062810074	CC	3184955619	X		32	Ama de casa				X	Mochilanga			X				X						X		
4	Zainme Arias	1062813505	CC	3023944289	X		29	Estudiante				X	Mochilanga			X				X						X		Zainme Arias
5	Mercedes Cortez	1062805848	CC	3216816768	X		42	Ama de Casa				X	Mochilanga								X					X		Mercedes C
6	Yanith Vergara	1062808873	CC	3136895415	X		33	Emprendedora				X	Mochilanga	X		X	X				X					X		
7	Zoraida Gomez	1062806744	CC	3235847084	X		36	Emprendedora				X	Mochilanga	X			X				X					X		Zoraida Gómez
8	Emeris Pedrozo	1006854515	CC	3185416886	X		24	Ama de casa				X	Mochilanga	X		X	X									X		Emeris Pedrozo
9	Wendy Hernandez	1062805624	CC	3107376153	X		19	Ama de casa				X	Mochilanga			X					X					X		wendy Hernandez
10	Carlos Botello	84009295	CC	3107209643		X	42	Conductor				X	Mochilanga													X		

ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE

REGISTRO DE POBLACIÓN INTERVENIDA

DIMENSIÓN	ACTIVIDAD	AREA		LUGAR	ENTORNO				TOTAL de personas intervenidas	SEXO		CICLO DE VIDA						CONDICIÒN						TIPO DE POBLACIÒN						aseguramiento		
		URBANA	RURAL		LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		Masculino	Femenino	PRIMERA INFANCIA 0-5 años	INFANCIA 6-11 años	ADOLESCENCIA 12-18 años	JUVENTUD 19-26 años	ADULTEZ 27-59 años	ADULTO MAYOR > 60 años	DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.
ATENCION PRIMARIA EN SALUD	Realizar tres (3) ciclos de educación y comunicación en salud cada ciclo mínimo de 9 sesiones y cada sesión de educación colectiva tendrá una duración de 120 minutos con el mismo grupo las 9 sesiones, cada grupo mínimo de 20 personas para formar a mujeres y hombres en el tema de las Guías Alimentaria Basadas en Alimentos GABAS para la mujer gestante, madres en periodo de lactancia materna y niños y niñas menores de 2 años, para fortalecer las buenas prácticas de patrones alimentarios saludables y el consumo de alimentos de niños menores de 6 años con signos y síntomas de DNT (incluye material de apoyo, organización, logística y profesional idóneo).	X		BARRIO MOCHILANGA				X	20	1	19	0	0	1	4	14	1	11	1	9	1	7	0	5	8	0	0	0	0	0	18	2

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL

Becerril – Cesar, 10 de Abril del 2025

Recibido 10-Ab-2025

Doctora.

SILVIA PIZARRO BARRETO

Secretaria de Salud Local

Asunto: Invitación a la Tercera Sesión Educativa en el Marco del PIC – Dimensión Seguridad Alimentaria

Cordial saludo,

Desde el equipo de Salud Pública del municipio y en cumplimiento de las acciones del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) en la Dimensión de Seguridad Alimentaria, nos complace invitarle muy especialmente a participar y acompañar la **Sesión 3** del ciclo de educación y comunicación en salud, dirigida a mujeres gestantes, madres lactantes y cuidadores de niños menores de 2 años, en el marco del fortalecimiento de las prácticas alimentarias saludables y el abordaje temprano de la desnutrición.

En esta tercera sesión, abordaremos el tema: **"Riesgos asociados al consumo de bebidas energizantes y productos procesados y ultraprocesados"**, en concordancia con las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS) y el cuidado nutricional en los primeros 1.000 días de vida.

Detalles de la actividad:

Lugar: Barrio Mochilanga

Hora: 09:00 am

Día: 15 de Abril 2025

Agradecemos su atención y esperamos contar con su apoyo para el exitoso desarrollo de la actividad.

Cordialmente,

María Elena Romero J.

MARIA ELENA ROMERO JIMENEZ

Nutricionista

Becerril – Cesar, 10 de Abril del 2025

Doctora.

MILADIZ CAPATAZ

Referente de la dimensión S.A.N

Asunto: Invitación a la Tercera Sesión Educativa en el Marco del PIC – Dimensión Seguridad Alimentaria

Cordial saludo,

Desde el equipo de Salud Pública del municipio y en cumplimiento de las acciones del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) en la Dimensión de Seguridad Alimentaria, nos complace invitarle muy especialmente a participar y acompañar la **Sesión 3** del ciclo de educación y comunicación en salud, dirigida a mujeres gestantes, madres lactantes y cuidadores de niños menores de 2 años, en el marco del fortalecimiento de las prácticas alimentarias saludables y el abordaje temprano de la desnutrición.

En esta tercera sesión, abordaremos el tema: **"Riesgos asociados al consumo de bebidas energizantes y productos procesados y ultraprocesados"**, en concordancia con las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS) y el cuidado nutricional en los primeros 1.000 días de vida.

Detalles de la actividad:

Lugar: Barrio Mochilanga

Hora: 09:00 am

Día: 15 de Abril 2025

Agradecemos su atención y esperamos contar con su apoyo para el exitoso desarrollo de la actividad.

Cordialmente,

María Elena Romero J.

MARIA ELENA ROMERO JIMENEZ

Nutricionista

Recibido.
10-04-2025
Hora: 2:00 pm.
Miladiz Capataz A.

Becerril – Cesar, 10 de Abril del 2025

Señor:

CARLOS BOTELLO

Presidente del Barrio Mochilanga

Asunto: Invitación a la Tercera Sesión Educativa en el Marco del PIC – Dimensión Seguridad Alimentaria

Cordial saludo,

Desde el equipo de Salud Pública del municipio y en cumplimiento de las acciones del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) en la Dimensión de Seguridad Alimentaria, nos complace invitarle muy especialmente a participar y acompañar la **Sesión 3** del ciclo de educación y comunicación en salud, dirigida a mujeres gestantes, madres lactantes y cuidadores de niños menores de 2 años, en el marco del fortalecimiento de las prácticas alimentarias saludables y el abordaje temprano de la desnutrición.

En esta tercera sesión, abordaremos el tema: **"Riesgos asociados al consumo de bebidas energizantes y productos procesados y ultraprocesados"**, en concordancia con las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS) y el cuidado nutricional en los primeros 1.000 días de vida.

Detalles de la actividad:

Lugar: Barrio Mochilanga

Hora: 09:00 am

Día: 15 de Abril 2025

Agradecemos su atención y esperamos contar con su apoyo para el exitoso desarrollo de la actividad.

Cordialmente,

María Elena Romero J.

MARIA ELENA ROMERO JIMENEZ

Nutricionista

Carlos A. Botello P.
10 Abril 2025

TEMA:	
Realizar tres (3) ciclos de educación y comunicación en salud cada ciclo mínimo de 9 sesiones y cada sesión de educación colectiva tendrá una duración de 120 minutos con el mismo grupo las 9 sesiones, cada grupo mínimo de 20 personas para formar a mujeres y hombres en el tema de las Guías Alimentaria Basadas en Alimentos GABAS para la mujer gestante, madres en periodo de lactancia materna y niños y niñas menores de 2 años, para fortalecer las buenas prácticas de patrones alimentarios saludables y el consumo de alimentos de niños menores de 6 años con signos y síntomas de DNT (incluye material de apoyo, organización, logística y profesional idóneo).	
Práctica saludable:	Promoción de una digestión saludable y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles a través de la adopción de hábitos alimentarios conscientes, incluyendo el consumo de alimentos naturales y ricos en fibra, una adecuada hidratación, y la reducción de alimentos ultra procesados, grasas y azúcares.
Grupo Objeto	El grupo objeto de la actividad son mínimo 20 personas, conformadas por mujeres gestantes, madres en periodo de lactancia materna, niños menores de dos y seis años, en el Barrio Mochilanga.
Objetivo de la actividad	Concientizar a los participantes sobre las enfermedades no transmisibles, además educar sobre la importancia de una alimentación saludable, fomentando el consumo adecuado de alimentos nutritivos para mejorar su salud y bienestar.
Tiempo estimado	120 min
Descripción de la actividad	**Seguridad alimentaria y nutricional** **Fecha:** 15, de abril de 2025 **Hora:** 09:00 am **Lugar**: BARRIO MOCHILANGA, BECERRIL CESAR. **Duración:** 120 minutos SESION 3. la tercera sesión del ciclo educativo en salud se llevó a cabo en el barrio Mochilanga, como parte de las acciones del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC). La jornada inició con una fase de retroalimentación participativa sobre los contenidos abordados en sesiones anteriores, lo que permitió reforzar aprendizajes previos y generar un ambiente de continuidad en el proceso formativo.

	Posteriormente, se desarrolló una intervención educativa centrada en la fisiología digestiva y su papel en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). La temática, titulada **"Buena digestión y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles"**, tuvo como objetivo resaltar la importancia del adecuado funcionamiento del sistema digestivo como factor protector frente a patologías como la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares. Durante la sesión, se abordaron aspectos clave de una alimentación saludable, tales como el consumo regular de fibra dietética, una hidratación adecuada, la correcta masticación de los alimentos y la reducción del consumo de productos ultra procesados, azúcares añadidos y grasas saturadas. La metodología incluyó presentaciones interactivas, actividades participativas y una dinámica grupal denominada **"¿Qué cambio puedo hacer hoy?"**, diseñada para incentivar la reflexión individual y colectiva sobre los hábitos alimentarios actuales, promoviendo compromisos concretos de mejora por parte de los asistentes. Como resultado de esta sesión, los participantes fortalecieron sus conocimientos sobre la relación entre una dieta equilibrada y la prevención de ECNT. Además, adquirieron herramientas prácticas que les permitirán tomar decisiones más conscientes, informadas y sostenibles respecto a su alimentación y bienestar general. .